

Instruktion til nattræningsløb i Åbjergskoven tirsdag 3/12 2024

Der er følgende banetilbud:

Begynder	Bane A1	1,0 km	8 poster	1:7.500
Begynder	Bane A2	1,4 km	6 poster	1:7.500
Let	Bane B	2,3 km	14 poster	1:10.000
Mellemsvær	Bane C	3,8 km	15 poster	1:10.000
Kort svær	Bane D	3,6 km	12 poster	1:7.500
Lang svær	Bane E	6,2 km	19 poster	1:10.000

Bemærk, at der denne aften indledningsvist ikke vil være adgang for løbere til det store klublokale, da der her skal forberedes fejring af Camilla Søgårds verdensmesterskab i mountainbikeorienteringsløb. Der vil selvfølgelig være adgang, når spisningen starter fra kl. 19.00.

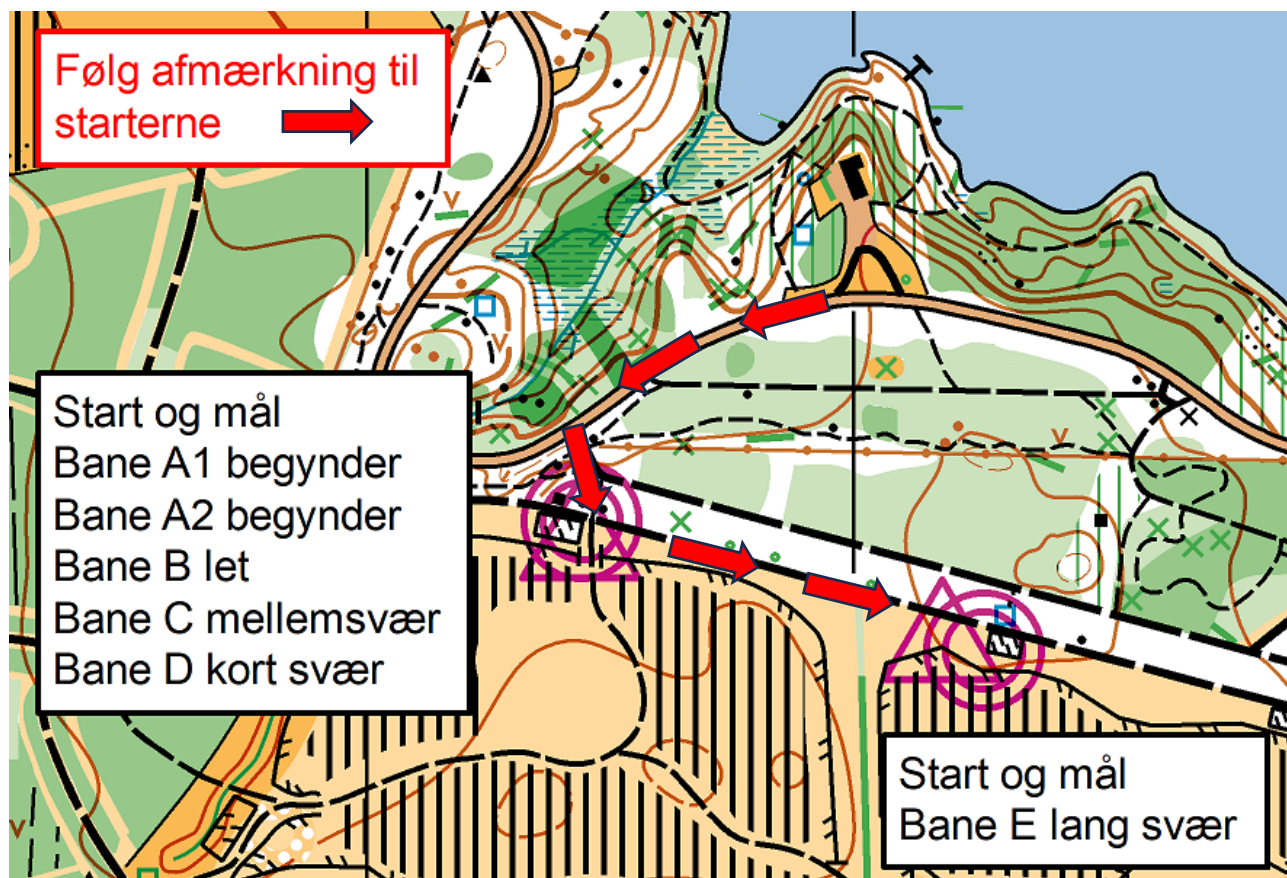
Til aftenens træning vil der være SportIdent-tidtagning, og banerne lægges på O-Track, men der bliver ikke udarbejdet resultatliste. Stræktider udskrives til eget brug. Posterne er markeret med poststativ med SportIdent-enhed med kontrolnr. og refleks. Vi træner posttagning/stempling og at holde fokus banen rundt. Fokus på egne poster og egen bane!

Start mellem 17.00 og 18.15, så alle kan være klar til fællesspisning og fejring af Camilla Søgaard fra kl. 19.00.

Registrering til løbet: Ungdomsløbere skal registreres ved ungdomsafdelingens vært. Alle øvrige løbere skal før løb registreres ved undertegnede, som I finder i baglokalet. Indgang gennem porten og materielrummet. Her udleveres også lånebrikker, og der vil være mulighed for lån af kompas samt pandelamper.

Deltagelse er gratis. Registreringen skal sikre kontrol af, at alle løbere kommer tilbage til mål.

Efter registrering og opvarmning går du til start via med reflekser afmærkede rute. Bemærk, at bane E (lang svær) har start og mål et andet sted end de øvrige baner. Se kortudsnit med den markerede rute til start nedenfor. Ved start vil kortene være anbragt i hver sin kasse med bagsiden op. Der vil være vejledere ved start. Det bør tilstræbes, at der bliver mindst 1 minuts interval mellem løbere på samme bane. Der vil ikke være startur.



Det er ok, at være sammen f.eks. 2 og 2 på banen, ligesom det er ok at blive skygget. Det er også ok at gå banen rundt. For de mindre rutinerede vil det være ok at se banen først evt. sammen med vejlederen eller skyggen.

Hvis du løber flere baner, skal du huske at lægge det brugte kort i den rigtige kasse.

Målgang: Husk at blive registreret ved ungdomsværten / undertegnede, straks efter du har afsluttet dit løb. Udskrivning af stræktider og aflevering af lånebrik sker ved baglokalet i klubhuset.

God tur! Alle er velkomne.

Venlig hilsen Hans Jørgen Vad